Kursausschreibung

Spiraldynamik® Workshop | "Gut zu Schultern" | Kreuzlingen ab
11.09.2021

Veranstaltung

Unsere Schultern sind wahre Alleskönner.

Sie haben einen grossen Bewegungsradius, der uns erlaubt, uns hoch zu strecken und uns auch mal zwischen den Schulterblättern zu kratzen.

Oft lastet aber zu viel auf unseren Schultern, dies zeigen sie uns mit Schmerzen bei bestimmten Bewegungen, manchmal sogar, wenn wir im Schlaf drauf liegen. Unser Alltag ist meist so eingerichtet, dass wir wenig Kraft in der oberen Extremität benötigen. Wenn wir dann ein handwerkliches oder sportliches Hobby haben, ist es oft einseitig belastend oder wir haben immer eine ähnliche Bewegung, die wir ausführen. Ebenso bei langer Schreibtischarbeit. Genau deshalb ist es wichtig, gut zu den Schultern zu sein.

Der Workshop beinhaltet eine kurze Pause und für die Nacharbeit wird eine Zusammenfassung nachgereicht.

Kursziel

In diesem Kurs lernen sie:

Die Grundvoraussetzung für eine gute Schulterfunktion Die wichtigsten Übungen für die Beweglichkeit Wie sie die Schultern im Alltag ökonomisch einsetzen Auf was sie beim Yoga/im Krafttraining achten sollten

Hinweis

Ein adäquater Versicherungsschutz (Unfall/Diebstahl) ist Sache des Kursteilnehmenden.

Programmänderungen wie Umbesetzung und Verschiebungen bleiben vorbehalten. Spiraldynamik® ist eine international registrierte und geschützte Marke. www.spiraldynamik.com

Kursnachweis

Es gelten die Geschäftsbedingungen des Organizers.

Leitung

Röger Claudia, Physiotherapeutin

Daten und Zeiten

11.09.2021 | 08:30 - 11:30

Kursadresse

physioraum GmbH
Löwenschanz 1
8280 Kreuzlingen
Tel: +41 71 672 50 20
info@physioraum.ch

Kurskosten

CHF 96.00

Spiraldynamik® Akademie AG | Südstrasse 113 | Schweiz-8008 Zürich

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Workshop | "Gut zu Schultern" | Kreuzlingen ab
11.09.2021

Teilnehmerzahl

Min. 4 | Max. 24

Organisator

physioraum GmbH
Löwenschanz 1
8280 Kreuzlingen
Tel: +41 71 672 50 20